

# Lokale Fettverbrennung? - Gürtel mit Über-/Unterdrucksystem

Lokale Fettverbrennung ist nicht möglich. So haben wir es bisher auf jeden Fall gelernt. Doch nun soll es einen Gürtel geben, der genau dies erreichen soll. Diesmal handelt es sich nicht um ein Produkt aus dem TV-Shop sondern um ein Produkt, das speziell für Fitnessstudios entwickelt wurde.

Mit diesem Gürtel, der angeblich wahre Wunder bewirken soll, ist ein Ernährungskonzept und ein Cardiotraining verbunden, dass durchgeführt wird, während der Gürtel getragen wird.

## Wie soll das funktionieren?

Das Ziel ist hier speziell die lokale Fettverbrennung am Bauch. Das Prinzip dieses „Wundergürtels“ ist. abwechselnd, in schneller Folge eine Über- und Unterdruck Atmosphäre zu schaffen und somit die Durchblutung des Bauchfettgewebes derart zu verbessern, dass die Fettverbrennung lokal explizit gefördert wird. Das Ganze wird zusammen mit einem Cardiotraining 3-4 mal die Woche durchgeführt und soll so in kürzester Zeit schlank machen.

## Die Studie

Es gibt eine Studie, die beweisen soll, dass diese lokale Fettverbrennung so funktioniert. Knapp 100 Probanden wurden exakt auf die selbe Diät gesetzt und streng kontrolliert. In drei Gruppen, eine Gruppe, die mit dem Gürtel trainiert, eine Gruppe nach einem alternativen Trainingsprogramm und eine Standardtrainingsgruppe, eingeteilt, verbrachten Sie 2 Wochen mit einer Nährstoffzufuhr von 1500 kcal. Letzten Endes war bei der Gewichtsabnahme kein großer Unterschied zu entdecken. Alle hatten abgenommen, alle lagen jedoch im selben Schnitt.

Nun hatten jedoch diejenigen, die mit dem Gürtel trainierten im Schnitt wesentlich mehr an Bauchumfang verloren.(ca 25%)

## Kritik an der Studie

Klingt soweit ganz gut, und man könnte ja im Prinzip direkt durchstarten um die Problemzone Bauch den Kampf anzusagen. Nur hatten leider in der Studie diejenigen ,die mit dem Gürtel trainierten, von Anfang an den größeren Bauchumfang. Zwar nur etwa 5% mehr bei 25% mehr Verlust; das jedoch kann schon Auswirkungen auf den individuellen Stoffwechsel haben. Das größte Problem ist jedoch ein anderes. Wieder einmal sind wir, wie so oft, wenn es um Diäten geht, bei dem Punkt der Wassereinlagerung. Fast 100% der Probanden waren Frauen. zyklusbedingt haben Frauen allgemein sehr große Schwankungen in Ihrem Wasserhaushalt, was wiederum für eine stetige nicht geringe Veränderung des Bauchumfangs führt.

## Was bringt es denn nun?

Auch durch die „intensive Massage“ kann es dazu kommen, dass Wasser ausgeschieden wird. Die Durchblutung wird angeregt, klar. Ob der Körper nun eher auf das subkutane Fett, dass für die Fettfalten verantwortlich ist, oder aber auf das tieferliegende viszerale Fett zurückgreift, können wir, auch durch eine Durchblutungssteigerung nicht beeinflussen.

Den Löwenanteil macht hier wohl der Placebo Effekt aus. Der Glaube an solch ein Gerät motiviert viele intensiver zu trainieren und gerade Sportmuffel und „Lifestyle-Wellness-Hightec Sportler“ landen so wohl das ein oder andere mal mehr im Studio und erzielen so natürlich größere Erfolge. Aber einmal Hand aufs Herz: Schauen Sie sich mal um. Diejenigen, die den Traumkörper schon haben, haben es doch auch ohne solch ein Mittel geschafft, oder?